

きゅうしよくだより



2002.10.1 Kasuya

日一日と朝夕の涼しさが増してきました。さわやかな風がきんもくせいの香りを運んで来て、コスモスや彼岸花がきれいなお木になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期、大人でも体調を崩しやすい季節でもあります。運動会まであと2週間。みんなで元気に、太陽の下で運動会ができるといいですね。

がんばれ運動会

12日(土)はたのしい運動会。さわやかな青空の下、元気に走り回った後の、みんなでお弁当を食べるお弁当の味はピカイチ！心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもととて味わってほしいです。



お弁当大好き!!

なるべく手作りしてあげて下さい。

お弁当作りのPoint

- ★メニューを決める。
主菜を子どもと決め、それ以外副菜を。
- ★簡単に作れるように...
下味をつけておいたり、1台1台にのり。
- ★冷えてもおいしく...
少しお味を濃く(いたみにくい)、肉は脂身の少ないものを。1台1台に油を。

- ★色どりよく、バランスよく。
揚げものが多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなる。
バランスよくね。
- ★野菜を入れよう。
- ★すきまをあけて詰める。
すきまには野菜や果物を。
- ★開けた時に子どもが喜びやすいように。
- ★お気をきり、ノーストレンジがよい。

1日ご飯、パン、めん

赤...にんじん、トマト、果物、梅干し
緑...小松菜、プロッコリー、いんげん
茶...肉類、魚類、きのこ、こんにやく
黄...かぼちゃ、コーン、チーズ
黒...のり、ひじき、わかめ、ごま

★主食・主菜・副菜を等分量に盛りつける。

盛りつけのPoint

曜 日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
火	ピザトースト かぼちゃスープ	パン 油 チーズ トマト	豚ひき肉 プロセスチーズ シヨルダール	にんにく おにぎり たまご バナナ りんご ヨーグルト	マカロン きなこ 牛乳 菓子 ヨーグルト
水	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 ヨーグルト 菓子 牛乳 かき氷
木	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	中葛 油 醤油 味噌 しょう油 みそ	豚ひき肉 赤色辛みそ 人参 しょうが かまぼこ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
金	お弁当 お弁当	パン 油 しょう油 みそ	豚ひき肉 プロセスチーズ シヨルダール	にんにく おにぎり たまご バナナ りんご ヨーグルト	菓子 牛乳 かき氷
土	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
日	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
月	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
水	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
木	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
金	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
日	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
月	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
水	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
木	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
金	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
日	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
月	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷
水	ごはん 肉じゃが 味噌汁	(精白米) 揚げ油 しょう油 みそ	しらす(生) さつま芋 人参 豚ひき肉 赤色辛みそ	にんにく しょうが ごぼう 人参 いんげん	菓子 牛乳 かき氷

平成14年 10月分 献立表 太陽の子保育園

曜日	献立名	材 料 名			おやつ 3時-10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木	17 スパゲティミートソース 大ひき肉	スパゲティ トマトソース マヨネーズ	豚ひき肉 ブロッコリー ピーマン	にんじょうが にんじん たまご	プリン 果汁飲料
金	18 どんぶり 卵入り 魚のすり身のスープ	うどん 醤油 卵 魚のすり身	鶏さげ(生) 米 たまご	だにきん たまご たまご	菓子 もち 菓子
土	19 ライス サラダ 野菜のスープ	ライス サラダ 野菜のスープ	豚ひき肉 たまご ピーマン	にんじょうが にんじん たまご	菓子 菓子 菓子
日	20 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
月	21 カレーライス(煮込み) カレー	カレー ライス 野菜	豚ひき肉 たまご ピーマン	にんじょうが にんじん たまご	菓子 菓子 菓子
火	22 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
水	23 ロールパン 野菜のスープ	ロールパン 野菜のスープ	豚ひき肉 たまご ピーマン	にんじょうが にんじん たまご	菓子 菓子 菓子
木	24 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
金	25 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
土	26 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
日	27 スパゲティミートソース 大ひき肉	スパゲティ トマトソース マヨネーズ	豚ひき肉 ブロッコリー ピーマン	にんじょうが にんじん たまご	菓子 菓子 菓子
月	28 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
火	29 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
水	30 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子
木	31 焼肉 味噌汁	豚肉 味噌 野菜	鶏さげ(生) たまご 米	にんじん たまご たまご	菓子 菓子 菓子

おいしいもの 秋の味覚

旬

1年で一番多くとれ、味や香りなども良く、栄養も豊富なのです。

「秋の味覚」(さんま)
魚体が細長く、漁獲期(旬)が10月7日ということから名づけられた。

今日の献立は旬のものがたくさんあります!

<10月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん コロケ 野菜スープ トマト 味噌汁・果物	2 ミートドリア ミネザサラダ 野菜スープ 果物	3 ごはん 魚の照り焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	4 チキンカツ丼 フルーツ入り サラダ すまし汁 果物	5 ごはん イカの生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物
7	8 ごはん チャーハン ミニ春巻き 華風サラダ スープ 果物	9 麦ごはん 魚フライ 金平・和え物 味噌汁 果物	10 鮭ごはん 豆腐の肉味噌 煮物・和え物 すまし汁 果物	11 カレーライス サラダ 野菜スープ 果物	12 運動会
14	15 ゆかりごはん 焼きそば かぼちゃ サラダ 味噌汁 果物	16 ごはん ぎょうざ 和え物 ビーフン スープ・果物	17 麦ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	18 三色ごはん 和え物 すまし汁 果物	19 ごはん 魚ソテー 野菜炒め 芋煮・スープ 果物
21	22 わかめごはん 魚の南蛮漬 煮物 味噌汁 果物	23 人参ごはん 魚の生姜焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	24 ごはん・納豆 生揚げと野菜煮 和え物 すまし汁 果物	25 コーンごはん グラタン サラダ スープ 果物	26 ごはん ビーマン肉詰 ナムル 春雨スープ 果物
28	29 芋ごはん 魚フライ 野菜ソテー 味噌汁 果物	30 芋ごはん ハンバーグ 野菜炒め スープ 果物	31 ごまごはん 魚ニエール サラダ スープ 果物		